



## Minat Olahraga di Kalangan Mahasiswa Universitas Pamulang

Sifa Nur Fauziah<sup>1</sup>, Krisna Anggara<sup>2</sup>, Zayana Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Program studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan bisnis, Univesitas Pamulang, Indonesia

E-mail: [syifafzh620@gmail.com](mailto:syifafzh620@gmail.com)

**Abstract.** *Interest in sports among students plays an important role in maintaining physical and mental health and improving the balance between academic activities and physical activity. This study aims to analyze the interest of Pamulang University students in sports and the factors that influence it. The method used in this study was a quantitative descriptive survey by distributing questionnaires to 100 students from various faculties at Pamulang University. The results showed that the majority of students had a fairly high interest in sports, especially sports such as running, badminton, and football. The main factors that influence this interest are awareness of the importance of health, and support from the social environment. However, there are several obstacles that are also identified, such as time constraints due to busy academic activities and lack of promotion of campus sports activities. This study suggests that universities improve sports facilities and provide programs that can motivate students to be more active in exercising regularly. Thus, it is hoped that students' interest and participation in sports can increase, which will ultimately have a positive impact on their quality of life and academic achievement.*

**Keywords:** *Interests, sports, students, health, participation*

**Abstrak.** Minat terhadap olahraga di kalangan mahasiswa memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis minat mahasiswa Universitas Pamulang terhadap olahraga dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei deskriptif kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 100 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas Pamulang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga, terutama jenis olahraga seperti lari, badminton, dan sepak bola. Faktor utama yang memengaruhi minat ini adalah kesadaran akan pentingnya kesehatan, dan dukungan dari lingkungan sosial. Namun, terdapat beberapa hambatan yang juga teridentifikasi, seperti keterbatasan waktu karena padatnya aktivitas akademik dan kurangnya promosi mengenai kegiatan olahraga kampus. Penelitian ini menyarankan agar universitas meningkatkan fasilitas olahraga dan menyediakan program-program yang dapat memotivasi mahasiswa untuk lebih aktif berolahraga secara rutin. Dengan demikian, diharapkan minat dan partisipasi mahasiswa dalam olahraga dapat meningkat, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik mereka.

**Kata kunci:** Minat, olahraga, mahasiswa, kesehatan, partisipasi

### 1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik seperti olahraga memberikan berbagai manfaat, baik untuk kesehatan tubuh maupun kesejahteraan mental. Di kalangan mahasiswa, aktivitas ini dapat membantu mengurangi stres akibat tekanan akademik, meningkatkan konsentrasi belajar, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Pratama & Nugraha, 2021). Berbagai literatur telah membahas pentingnya olahraga sebagai elemen gaya hidup sehat dengan menekankan keterlibatan dalam aktivitas olahraga dapat mendukung kesehatan fisik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Permana, 2020).

Namun, di era modern ini, minat terhadap olahraga di kalangan mahasiswa mengalami tantangan yang cukup signifikan. Salah satu penyebabnya adalah padatnya jadwal akademik

yang sering kali membuat mahasiswa kesulitan untuk meluangkan waktu berolahraga. Selain itu, ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai dan dukungan lingkungan kampus juga menjadi faktor penentu dalam meningkatkan minat mahasiswa terhadap olahraga (Ramdani & Setiawan, 2019). Di Universitas Pamulang, yang memiliki jumlah mahasiswa yang sangat besar, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji minat mahasiswa terhadap olahraga dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat minat mahasiswa Universitas Pamulang terhadap olahraga serta faktor-faktor yang mendorong dan menghambat partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga. Penelitian ini diharapkan menambah literatur berharga terkait urgensi dari pengembangan program olahraga di lingkungan kampus. Dengan demikian, hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi pengambil kebijakan di Universitas Pamulang untuk merancang strategi dalam mempromosikan olahraga kepada mahasiswa.

## **2. KAJIAN LITERATUR**

### **Minat**

Minat merupakan hasil dari interaksi antara individu dengan sesuatu di luar dirinya, yang menciptakan hubungan relevan dengan keinginan dan kebutuhannya. Semakin kuat hubungan tersebut, semakin besar pula tingkat kepentingannya (Slameto, 2010: 180). Muhibbinsyah (2010: 133) menyatakan bahwa minat adalah kecenderungan atau keinginan yang besar terhadap sesuatu, yang sering kali disertai antusiasme tinggi. Secara umum, minat dapat diartikan sebagai perhatian khusus yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang menarik minatnya.

Minat tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui partisipasi, pengalaman, dan kebiasaan. Menurut Sardiman (2006: 76), minat merupakan kecenderungan mental yang timbul ketika seseorang mengidentifikasi ciri atau makna tertentu dari suatu hal yang relevan dengan kebutuhannya. Perasaan senang biasanya menyertai minat ini, sehingga individu merasa tertarik untuk melibatkan diri lebih jauh.

Pertanyaan mengenai pentingnya minat kerap berkaitan dengan kebutuhan dan keinginan. Minat mulai berkembang sejak kecil dan membentuk sikap seseorang dalam kehidupan sosial. Selain itu, minat tidak hanya muncul dari hal-hal yang menyenangkan, tetapi juga dari pengalaman yang menantang atau menakutkan. Minat adalah dorongan untuk mencapai sesuatu yang dibutuhkan, yang pada akhirnya memotivasi individu untuk melakukan aktivitas demi memenuhi kebutuhan tersebut.

## **Faktor yang Memengaruhi Minat**

### 1) Rasa Senang atau Rasa Tertarik

Minat merujuk kepada ketertarikan atau kesenangan seseorang terhadap sesuatu yang baru baginya dan menarik perhatian. Emosi senang cenderung memicu minat yang didukung oleh sikap positif. Sebaliknya, emosi tidak menyenangkan juga dapat berperan sebagai pendorong, yang membuat seseorang merasa tertarik dan terdorong untuk terlibat dalam suatu aktivitas. Bahkan perasaan tidak menyenangkan dapat menjadi faktor yang mendorong individu untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini juga dapat dilakukan dalam bentuk pengalaman efektif yang distimulasi dalam hal lain, objek atau aktivitas, atau oleh aktivitas itu sendiri.

### 2) Perhatian

Perhatian adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan sebagian atau seluruh aktivitasnya pada satu objek atau kegiatan tertentu. Menurut Suryabrata (2010: 14-15), perhatian terbagi menjadi dua jenis, yaitu perhatian sukarela dan perhatian tidak sukarela. Perhatian sukarela muncul secara spontan atau alami tanpa adanya upaya sadar, sedangkan perhatian tidak sukarela sengaja dibangkitkan melalui usaha tertentu. Dalam hal ini, perhatian diarahkan pada kegiatan olahraga sebagai objek utama. Faktor yang memengaruhi minat seseorang meliputi kesenangan, perhatian, dan kesempatan. Indikator yang digunakan untuk mengukur minat terhadap kegiatan olahraga mencakup perasaan tertarik, rasa aman, dan perhatian yang terfokus pada aktivitas tersebut.

### 3) Motivasi

Motivasi didefinisikan sebagai keinginan untuk melakukan sesuatu, yang ditentukan oleh kekuatan usaha seseorang menuju pencapaian suatu tujuan. Motivasi berkaitan dengan intensitas, arah, dan ketekunan upaya yang dilakukan individu dalam mencapai tujuan. (Stephen P. Robbins, 2003). Vroom mengemukakan Teori Harapan (Expectancy Theory), di mana motivasi seseorang ditentukan oleh ekspektasi mereka dari suatu kinerja dan kinerja tersebut akan membawa penghargaan yang sesuai dengan kebutuhan atau keinginan mereka. Dengan kata lain, motivasi tergantung pada seberapa besar seseorang percaya bahwa mereka akan sukses dan mendapatkan hasil yang bernilai bagi mereka. (Victor Vroom, 1964)

## **Aktivitas Olahraga**

Istilah olahraga atau "*sport*" secara historis berasal dari kata Latin Abad Pertengahan "*disportare*" yang berarti menikmati atau bersenang-senang. Kata ini kemudian diadopsi ke dalam bahasa Prancis Kuno sebagai "*desport*" yang juga memiliki makna serupa, yaitu

menikmati, bersenang-senang, atau menghabiskan waktu. Istilah olahraga sebenarnya tidak berasal dari bahasa Inggris, meskipun kini banyak digunakan di berbagai negara melalui pengaruh bahasa Inggris. Olahraga memiliki perbedaan mendasar dengan permainan, meskipun keduanya saling berkaitan. Permainan memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan olahraga, sementara olahraga tetap mencakup elemen permainan di dalamnya (Bangun, 2016: 72). Pada dasarnya, olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan jasmani manusia. Seiring perkembangannya, olahraga juga dapat dipraktikkan sebagai suatu kegiatan yang menarik dan menyenangkan atau sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Hasumian, 2012: 606

Menurut Pane (2015: 2), olahraga memberikan berbagai manfaat bagi tubuh manusia, di antaranya:

1) Meningkatkan ketahanan jasmani

Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mendukung fungsi hormon dalam tubuh sekaligus memperkuat daya tahan fisik.

2) Meningkatkan fungsi otak

Aktivitas olahraga yang rutin membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan otak. Peningkatan kadar oksigen dalam darah memungkinkan aliran darah yang lebih lancar menuju otak.

3) Mengurangi stress

Melalui olahraga, seseorang dapat lebih efektif mengelola emosi dan mengurangi ketakutan yang muncul dalam pikiran. Aktivitas ini merangsang pelepasan berbagai hormon, termasuk endorfin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan menciptakan rasa bahagia.

4) Menurunkan kolesterol

Dengan membuat tubuh aktif bergerak, olahraga membantu membakar kalori dan menghasilkan energi yang diperlukan tubuh. Proses ini turut berkontribusi dalam mengurangi penumpukan lemak.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui nilai dari satu atau lebih variabel mandiri (independen) tanpa melakukan perbandingan antar variabel. Data dalam metode ini dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian, kemudian dianalisis secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan utama untuk

menguji hipotesis. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui angket, yang hasil skornya dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk persentase untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat minat mahasiswa terhadap olahraga.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pamulang. Penelitian ini dilakukan pada 7 Oktober - 28 Oktober 2024. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Universitas Pamulang Angkatan 2023 sebagai populasi, yang berjumlah 23.000 orang. Berdasarkan pendapat Arikunto (2013: 104), jika populasi melebihi 100 orang, sampel dapat diambil sebanyak 10-15% atau 20-25% dari total populasi. Dengan mempertimbangkan pedoman tersebut, peneliti memutuskan untuk mengambil 25% dari jumlah populasi, sehingga sampel dalam penelitian ini terdiri dari 2.300 mahasiswa. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuesioner atau angket. Angket tersebut disebarakan kepada mahasiswa Universitas Pamulang Angkatan 2023 sebagai subjek penelitian. Kuesioner ini disebarakan melalui Google Form untuk diisi pada bulan Oktober 2023.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner melalui jenis pertanyaan tertutup. Sebelum pembuatan instrumen kuesioner, langkah awal yang dilakukan adalah menyusun kisi-kisi, yang dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner**

Variabel	Indikator	Nomor Soal	$\Sigma$ Soal
Minat terhadap olahraga	Rasa Tertarik	2, 7, 11, 14, 16	5
	Perhatian	4, 8, 9, 12, 13, 15	6
	Motivasi	1, 3, 5, 6, 10, 17	6
Jumlah			17

Langkah pertama dalam analisis data adalah merapikan dan mengelompokkan data yang berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Setelah data berformat angka, penulis melakukan pengolahan dengan menghitung rata-rata (mean), mencari standar deviasi untuk mengetahui penyimpangan nilai dari rata-rata, serta menghitung varian sebagai ukuran variabilitas yang diperoleh dari standar deviasi. Tahap terakhir adalah menghitung nilai persentase. Setelah memperoleh data persentase dari setiap kategori jawaban responden, peneliti membuat skala untuk mengelompokkan distribusi data mengenai minat ke dalam lima kategori. Untuk itu, peneliti perlu menentukan lima titik persentil dengan cara membagi  $100:5 = 20$ . Kategori ini dapat dilihat pada Tabel 2 menurut Maksum (2009: 23).

**Tabel 2. Kategori**

No.	Persentase	Kategori
-----	------------	----------

1.	0% - 19,99%	Sangat Tidak Baik
2.	20% - 39,99%	Kurang Baik
3.	40% - 59,99%	Cukup
4.	60% - 79,99%	Baik
5.	80% - 100%	Sangat Baik

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil Penelitian

##### Minat terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Universitas Pamulang Angkatan 2023

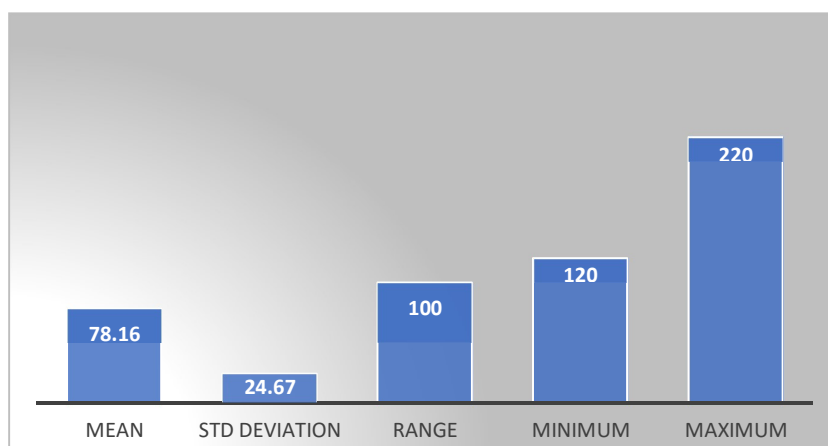
##### Keseluruhan

Data yang diperoleh akan terkait minat mahasiswa diuraikan dalam Tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Statistik Dasar Data Keseluruhan**

<i>Mean</i>	78.16
<i>Std Deviation</i>	24.67
<i>Range</i>	100
<i>Minimum</i>	120
<i>Maximum</i>	220

Dari data angket, nilai rata-rata sebesar 78.16 dengan skor terendah 120, dan skor tertinggi 220 dengan jarak antarskor 100. Sementara itu, nilai standar deviasi sebesar 24.67 yang ditunjukkan melalui diagram berikut.



**Gambar 1. Diagram Statistik Dasar Data Keseluruhan**

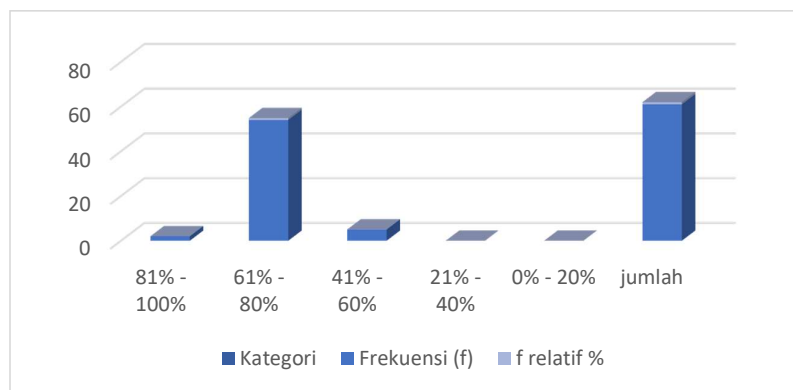
Dalam penelitian ini, skala distribusi dibagi ke dalam lima kategori.

**Tabel 4. Minat terhadap Aktivitas Olahraga Keseluruhan**

	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>F relatif (%)</b>
81% - 100%	Sangat Tinggi	2	3%
61% - 80%	Tinggi	54	89%
41% - 60%	Sedang	5	8%
21% - 40%	Rendah	0	0%
0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%

Total	61	100
-------	----	-----

Dari Tabel 4, minat terhadap aktivitas olahraga keseluruhan responden terbagi ke dalam lima kategori. Mayoritas responden, sebanyak 54 orang (89%), memiliki minat yang tergolong tinggi (interval 61%-80%). Sebanyak 2 orang (3%) memiliki minat yang sangat tinggi (interval 81%-100%), sementara 5 orang (8%) tergolong memiliki minat sedang (interval 41%-60%). Tidak ada responden yang menunjukkan minat rendah (interval 21%-40%) maupun sangat rendah (interval 0%-20%). Artinya, sebagian besar responden menunjukkan minat yang cukup besar terhadap aktivitas olahraga, dengan total jumlah responden sebanyak 61 orang.



**Gambar 2.** Diagram Minat Keseluruhan

## Pembahasan

Aktivitas olahraga berkontribusi menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Namun, minat individu terhadap olahraga dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek. Ada tiga faktor utama yang memengaruhi ketertarikan seseorang terhadap aktivitas olahraga, yaitu rasa ketertarikan atau kesenangan, ketersediaan fasilitas, serta perhatian yang diberikan.

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 3, nilai rata-rata minat terhadap aktivitas olahraga mahasiswa dalam penelitian ini adalah sebesar 78,16, dengan standar deviasi sebesar 24,67. Nilai minimum yang diperoleh adalah 120, sementara nilai maksimum mencapai 220, dengan range (jarak antara skor tertinggi dan terendah) sebesar 100. Hasil ini menunjukkan bahwa minat mahasiswa terhadap aktivitas olahraga cenderung bervariasi, meskipun nilai rata-rata berada di kategori minat cukup tinggi. Standar deviasi yang relatif besar juga mengindikasikan adanya persebaran data yang signifikan di antara responden. Untuk memberikan visualisasi yang lebih jelas, data ini juga ditampilkan dalam bentuk diagram batang.

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa minat terhadap aktivitas olahraga responden mayoritas berada dalam kategori tinggi, dengan 54 orang atau 89% dari total responden yang menjadi pertanda mayoritas responden memiliki tingkat minat yang konsisten dan signifikan terhadap aktivitas olahraga. Selain itu, 3% responden (2 orang) memiliki minat yang sangat tinggi, yang mencerminkan ketertarikan lebih besar terhadap olahraga. Sebaliknya, 8% responden (5 orang) menunjukkan minat pada kategori sedang, yang masih menunjukkan perhatian terhadap aktivitas olahraga tetapi tidak sekuat kategori lainnya.

Menariknya, kategori rendah atau sangat rendah yang masing-masing mencakup interval 21%-40% dan 0%-20% tidak dimiliki oleh responden dalam penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir semua responden memiliki ketertarikan yang positif terhadap aktivitas olahraga, meskipun tingkatnya bervariasi. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa minat terhadap aktivitas olahraga di kalangan responden cukup tinggi, dengan total responden sebanyak 61 orang. Temuan ini bisa sebagai landasan untuk mengembangkan program olahraga yang lebih relevan dan mendukung peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini dapat menjadi indikator awal untuk menilai tingkat partisipasi dan preferensi mahasiswa dalam aktivitas olahraga, serta bisa menjadi bahan pertimbangan dalam membuat sebuah program olahraga yang ideal dengan minat mereka.

## **5. KESIMPULAN**

Diketahui bahwa minat mahasiswa Universitas Pamulang Angkatan 2023 terhadap aktivitas olahraga adalah tinggi yang berperan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Minat terhadap aktivitas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rasa ketertarikan, ketersediaan fasilitas, dan perhatian yang diberikan. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu mahasiswa Universitas Pamulang Angkatan 2023, memiliki minat yang tinggi terhadap aktivitas olahraga dengan rata-rata skor sebesar 78,16 dan mayoritas responden (89%) berada dalam kategori minat tinggi. Tidak ada responden dengan minat rendah dan sangat rendah yang mengindikasikan bahwa minat terhadap olahraga secara umum berada pada tingkat positif. Meskipun demikian, adanya standar deviasi yang cukup besar (24,67) mencerminkan variasi minat di antara responden. Temuan ini menunjukkan potensi yang besar untuk meningkatkan partisipasi olahraga melalui program yang relevan dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.



## **6. DAFTAR RUJUKAN**

- Aditama, S. R. (2020). Minat santri Wisma Bimbingan Islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama masa Covid-19. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- AM, Sardiman. (2006). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Jakarta: Raja-Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik penunjang pendidikan (Hasil survei sosial ekonomi nasional modul sosial budaya dan pendidikan 2021). Jakarta: BPS.
- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan pengetahuan anak difabel melalui pendidikan jasmani olahraga dan outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.
- Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (2020). The role of facilities in youth sport participation. *Journal of Sport Management*, 34(2), 93-104.
- Damanik, S. (2015). Olahraga rekreasi prinsip dan aplikasi. Medan: Unimed Press.
- Erfiana, M. U. (2020). Minat siswa SD Donorejo pada olahraga renang. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gudnanto, S. R. (2011). Pemahaman individu teknik nontes. Kudus: Kencan.
- Mamik. (2015). Metodologi kualitatif. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Muhibbinsyah. (2010). Psikologi pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat Indonesia Sumatera Utara tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 38-55.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Republik Indonesia. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Riza, M. F., Adi, S., & Andiana, O. (2018). Survei tentang minat aktivitas olahraga di madrasah aliyah Al-Ma'arif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 78-84.